

ANGST

Alle kinderen/jongeren zijn wel eens bang. Het leren omgaan met angst hoort bij de mentale ontwikkeling. Maar soms is angst niet reëel en staat deze de ontwikkeling van het kind/de jongere in de weg. In zo'n geval zou er sprake kunnen zijn van een angststoornis. De stoornis veroorzaakt dan heftige angsten in het dagelijks leven, zonder dat er daadwerkelijk gevaar is.

Dit kan zich uiten in bovenmatig piekeren of het uitvoeren van handelingen om de angst tegen te gaan. Ook kan het kind of de jongere bepaalde situaties vermijden door de angst.

RIEZORG
REIKT AAN



ZEVEN INDICATOREN OM EEN ANGSTSTOORNIS TE SIGNALEREN

- 1.** Vraagt vaak om geruststelling
- 2.** Prikkelbaar zijn en/of veel huilen
- 3.** Angstige of onbekende situaties vermijden
- 4.** Verhoogde hartslag door stresshormonen adrenaline en cortisol
- 5.** Paniekaanvallen
- 6.** Lichamelijke klachten zoals zweten, duizeligheid en benauwdheid
- 7.** Last van misselijk, braken en diarree

**RIEZORG
REIKT AAN**

